

参 考 資 料

(事業)

【総務省】

- 第2期復興・創生期間における東日本大震災に関連するメンタルヘルス対策5か年事業211

【地方公務員災害補償基金・(一財)地方公務員安全衛生推進協会】

- 令和4年度メンタルヘルス対策の支援事業の実施について（令和4年4月1日）212
 - ・メンタルヘルス対策サポート推進事業
 - ・メンタルヘルスマネジメント実践研修会
 - ・公務災害防止対策セミナー市町村研修支援
- メンタルヘルス対策の相談窓口（チラシ）217
- メンタルヘルス対策支援専門員（チラシ）219
- (一財)地方公務員安全衛生推進協会作成の啓発冊子221
- メンタルヘルスに係る相談窓口の例223

概要

○第2期復興・創生期間における復興事業

「復興・創生期間」後における東日本大震災からの復興の基本方針(令和元年12月20日閣議決定)において、「地震・津波被災地域において復興・創生期間後の復興を進めるに当たっては、…〈中略〉…**復興・創生期間後5年間において**、国と被災地方公共団体が協力して被災者支援を始めとする残された事業に全力を挙げて取り組むことにより、**復興事業がその役割を全うすることを目指す。**」とされたところ。

○メンタルヘルス対策5か年事業の継続(対象団体・職員を一部見直し)

上記を踏まえ、復旧・復興業務に携わる職員が心身の疲弊から心の健康を害することにより重大な公務災害が発生することを未然に防止する観点から、**被災団体が地域の実情に応じて自ら実施するメンタルヘルス対策について、岩手県、宮城県及び福島県並びに当該県内の市町村の職員**(東日本大震災に係る災害復旧等に従事させるため地方自治法第252条の17の規定により派遣を受けている職員※を含む。)**を対象に、当該対策に要する経費に対する震災復興特別交付税による財政措置を継続。**

※派遣期間終了後に派遣元の団体に戻った職員を対象に、派遣元の団体が実施するメンタルヘルス対策に要する経費に対する特別交付税による財政措置は、令和2年度で終了。

期間

第2期復興・創生期間(令和3年度～令和7年度)

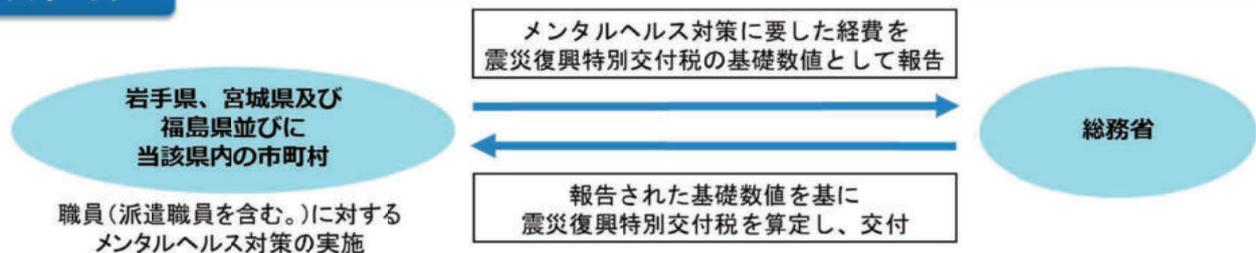
対象団体・職員

岩手県、宮城県及び福島県並びに当該県内の市町村の職員(東日本大震災に係る災害復旧等に従事させるため地方自治法第252条の17の規定により派遣を受けている職員を含む。)

対象事業

対象事業	事業内容	対象経費
①ストレスチェック事業 (2回目以降に係る部分に限る。)	労働安全衛生法第66条の10第1項に規定される「心理的な負担の程度を把握するための検査」(ストレスチェック)及び同法第66条の10第3項に規定される「医師による面接指導」等	▶実施経費(ストレスチェック1回目の受検経費は普通交付税で措置されるため、本事業の対象外とする。)
②訪問カウンセリング事業	臨床心理士等を招聘し、職場等で職員に対してカウンセリングを実施した事業	▶臨床心理士等に支払うカウンセリング費用 ▶臨床心理士等の往復旅費 ▶会場費 ▶その他事業実施に必要な経費
③メンタルヘルスセミナー等研修事業	メンタルヘルスに関する知識の習得、ストレスの対処法・予防法、職場環境の改善法の習得等を目的とするメンタルヘルスに関連するセミナー等	【セミナーを開催する場合】 ▶講師招聘に係る費用(講演代、講師旅費等) ▶会場費等 【民間のセミナーへ参加する場合】 ▶職員の受講費(業務命令に基づく参加のみを対象とし、自主的な参加に係る経費は対象外とする。また、研修参加職員の旅費についても、対象外とする。)

スキーム



地 基 メ 第 2 号
安 衛 推 協 6 9 号
令 和 4 年 4 月 1 日

各地方公共団体の長
各一部事務組合等の長

】 殿

地 方 公 務 員 災 害 補 償 基 金
理 事 長 小 池 裕 昭
(公印省略)

一 般 財 団 法 人 地 方 公 務 員 安 全 衛 生 推 進 協 会
理 事 長 瀧 上 俊 則
(公印省略)

令和4年度メンタルヘルス対策の支援事業の実施について

メンタルヘルス対策は、労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）により事業者の責務とされており、また、労働安全衛生法の一部を改正する法律（平成26年法律第82号）により、新たにストレスチェックの実施等が事業者の義務とされ、民間企業と同様、地方公共団体においても各任命権者において適切なメンタルヘルス対策の実施が求められているところです。

さらに、地方公共団体のメンタルヘルス不調による休務者は、10年前の約1.5倍、15年前の約2.1倍となっており(*1)、また、総務省が昨年度実施した調査(*2)においても、近年、メンタルヘルス不調による休務者が増加傾向にあると受け止めている地方公共団体が78.2%となっているなど、地方公務員のメンタルヘルス不調者は近年増加傾向にあることから、これを抑制するために、各地方公共団体が地方公務員のメンタルヘルス対策に積極的に取り組むことが必要です。

メンタルヘルス対策を実施し職員の心の健康を保つことは、職員一人ひとりがその能力を十分発揮できるようになることに加え、公務災害の防止にもつながることから、本年度におきましても、職場のメンタルヘルス対策を担当する地方公共団体等の職員向けの相談窓口を設置する等により、地方公共団体等のメンタルヘルス対策を支援することとしました。

つきましては、別添のとおり、事業概要を送付しますので、積極的に活用いただけますようお願いいたします。

*1 令和2年度地方公務員健康状況等の現況

(令和3年12月 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会)

*2 令和2年度地方公務員のメンタルヘルス対策に係るアンケート調査結果

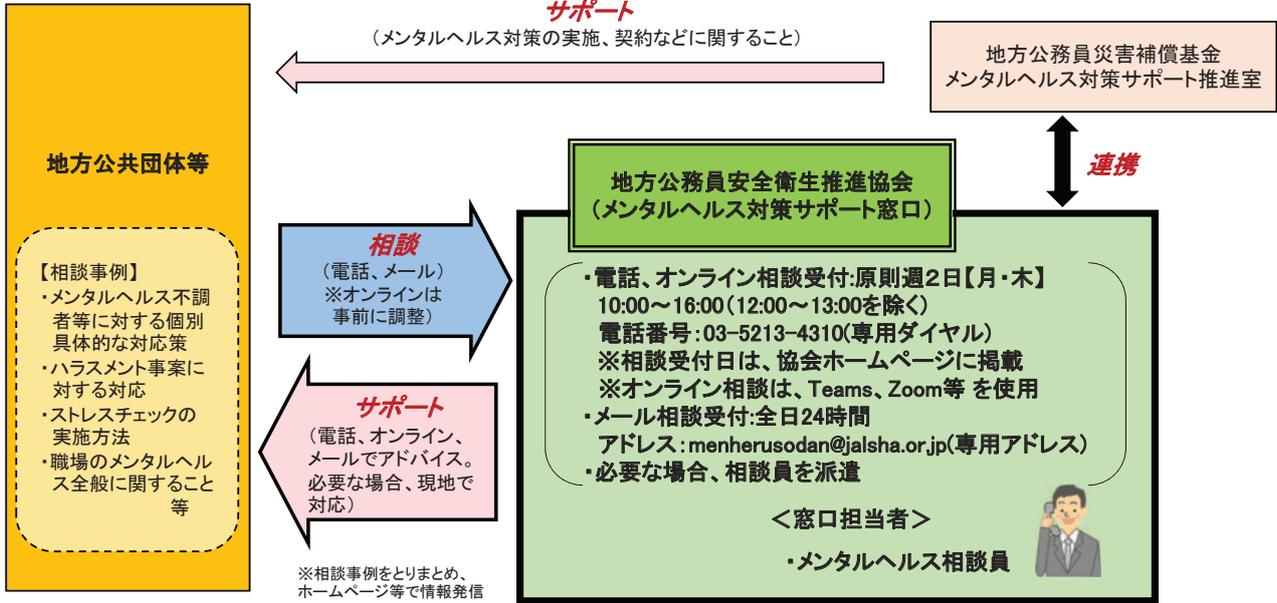
(令和3年12月 総務省自治行政局公務員部安全厚生推進室)

事業概要

職場のメンタルヘルス対策を担当する地方公共団体等の職員向けに、メンタルヘルス対策のための体制づくりや計画の策定方法、ストレスチェックの実施や個別の事案への対応方法も含めたメンタルヘルス対策全般にかかる相談窓口を設置し、専門の相談員(臨床心理士等)がアドバイスを行う。
 また、相談内容等を踏まえ、必要な場合には相談員を地方公共団体等に派遣し、アドバイスを行う。

対象者

地方公共団体等の管理職員、人事・職員厚生担当者、衛生管理者等のメンタルヘルス対策担当職員



(別添1-2) メンタルヘルス対策サポート推進事業の概要

1 窓口設置日 令和4年4月4日(月)

(1) 電話・オンライン相談受付

電話番号 : 03-5213-4310 (専用ダイヤル)

相談受付日 : 原則週2日(月・木曜日)

受付時間 : 10:00~16:00 (12:00~13:00を除く)

※相談受付日は、別添1-3及び協会ホームページ

「<http://www.jalsha.or.jp/schd/schd08>」にてご確認ください。

※オンライン相談は、Microsoft Teams、Zoom等を使用します。

(2) メール相談受付

アドレス : menherusodan@jalsha.or.jp (専用アドレス)

相談受付日、受付時間 : 全日24時間

※原則、ご相談に対する回答は、電話・オンライン相談受付日となります。

(3) 相談員派遣

窓口による相談内容等を踏まえ、必要な場合には相談員を派遣します。

2 対象者 地方公共団体等の管理職員、人事・職員厚生担当者、衛生管理者等のメンタルヘルス対策担当職員

3 費用 無料

4 留意事項

(1) 相談は、臨床心理士等の専門のメンタルヘルス相談員が対応します。

(2) メールによる相談は、電話又はメール返信により、電話・オンライン相談受付日に回答します。

(3) 相談内容等を踏まえ、必要な場合には相談員を地方公共団体等に派遣します。

(4) 相談内容とお答えした内容については、個人情報や個人・団体の特定に繋がるような情報を削除し、改編した上で、事例等として協会ホームページで公開させていただく場合があります。

(5) なお、その他メンタルヘルス対策全般に関することについては、基金メンタルヘルス対策サポート推進室にご相談ください。

[お問い合わせ先]

地方公務員災害補償基金 メンタルヘルス対策サポート推進室

〒102-0093 千代田区平河町2-16-1 平河町森タワー8F

電話 : 03-5210-1342 FAX : 03-6700-1764

一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会 企画課

〒102-0083 千代田区麹町3-2 垣見麹町ビル3F

電話 : 03-3230-2021 FAX : 03-3230-2266

(別添1-3)

令和4年度 メンタルヘルス対策サポート推進事業に係る電話・オンライン相談実施予定日(令和4年4月1日現在)

※電話・オンライン相談は、カレンダーに「○」を記した日の10時～16時(12時～13時を除く)となります。

※メールによる相談は、専用アドレスにて全日24時間受け付けています。なお、回答は電話・オンライン相談日となります。

※相談内容を踏まえ、必要な場合には、相談員を現地へ派遣します。

※電話・オンライン相談日は、相談の状況等を踏まえて変更する場合があります。

4 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
電話・オンライン相談日				○			○				○			○				○			○				○			○		

5 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
電話・オンライン相談日									○			○				○			○				○			○				○	

6 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
電話・オンライン相談日		○				○			○			○			○					○			○				○			○

7 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
電話・オンライン相談日				○			○				○			○							○					○			○		

8 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
電話・オンライン相談日	○				○			○									○					○			○					○	

9 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
電話・オンライン相談日	○				○			○				○			○						○					○			○	

10 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
電話・オンライン相談日			○			○						○					○				○				○						○

11 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
電話・オンライン相談日							○			○				○			○					○							○	

12 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
電話・オンライン相談日	○				○			○				○			○				○			○				○					

1 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
電話・オンライン相談日					○						○					○				○				○						○	

2 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
電話・オンライン相談日		○				○			○			○			○					○							○		

3 月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
電話・オンライン相談日		○			○			○				○			○							○								○	

(別添2)

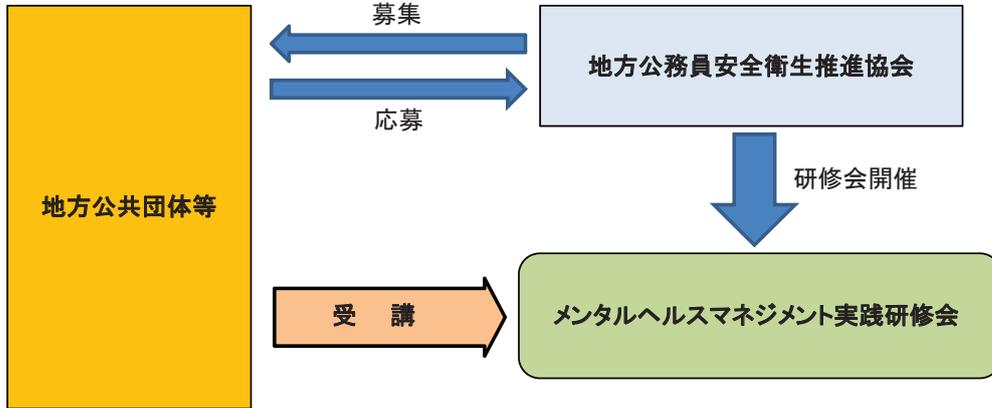
令和4年度メンタルヘルスマネジメント実践研修会について

事業概要

職場のメンタルヘルス対策を推進する上での必要な体制づくりや計画立案の方法、具体的かつ実践的な事例研究、カウンセリングの実習などを交えた内容の研修会を開催する。
【東京】6月16日(木)～17日(金)開催 定員100名、【大阪】10月13日(木)～14日(金)開催 定員100名

対象者

地方公共団体等の管理監督者、人事管理担当者、衛生管理者等職員



※地方公共団体の安全衛生担当課等で、受講希望者を取りまとめるうえ、地方公務員安全衛生推進協会研修課まで申し込みください。4月から募集開始し、申込締切は開催日の2週間前としておりますが、定員になり次第締め切りとなります。申請書類等は、地方公務員安全衛生推進協会ホームページ(<http://www.jalsha.or.jp/>)からダウンロードできます。

(別添3)

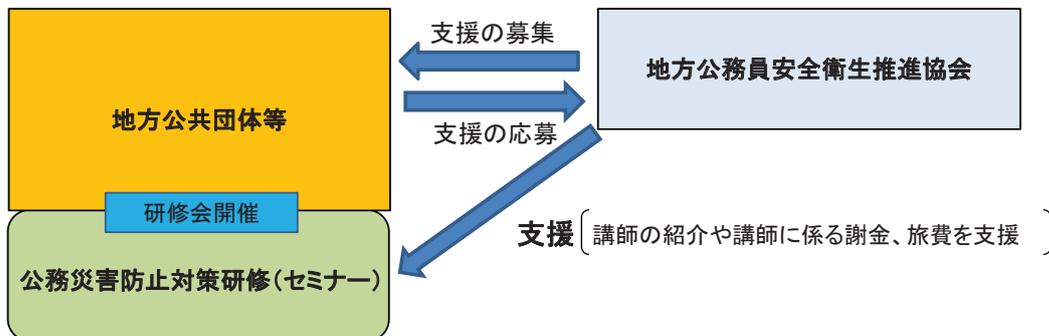
令和4年度公務災害防止対策セミナー市町村研修支援について

事業概要

市町村職員の公務災害の未然防止を目的として、地方公共団体等が実施する市町村職員対象のメンタルヘルス対策を含む公務災害防止対策研修等に対して、地方公務員安全衛生推進協会が講師派遣等の支援を行う(全国で概ね50件程度採択予定)。

支援対象研修

受講者数が概ね50人以上の次の研修を支援対象とする。
・都道府県の管内市区町村(一部事務組合を含む。以下同じ。)職員を対象として実施する公務災害防止対策研修
・都道府県の市長会、町村会及び管内市区町村職員を対象として研修を実施する公共的団体が、当該団体の構成市町村の職員を対象として実施する公務災害防止対策研修
・市区町村が、当該市区町村の職員を対象として実施する公務災害防止対策研修



※支援の募集は4月から受付を開始、6月から12月頃までに開催見込の研修をお申し込みください。研修の受講者数は、概ね50人以上とし、支援希望団体が多数の場合は、地方公務員安全衛生推進協会の審査により決定します。開催日、会場については、支援対象となった地方公共団体等において決定していただきます。事業の詳細につきましては、地方公務員安全衛生推進協会研修課(03-3230-2021)までお問合せください。

メンタルヘルス対策の 相談窓口をご活用ください **無料**

地方公共団体等の**管理職員、人事・職員厚生担当者、衛生管理者等のメンタルヘルス対策担当職員向け**に、相談窓口を設置しています。

個々の職員への対応方法から、職場の体制づくりまで、

メンタルヘルス対策に関する相談を幅広く受け付けています。

相談には、臨床心理士等の相談員が電話やWeb、メールでアドバイス等を行います。

費用はかかりませんので、お困りの際には、一度ご相談ください。

相談例



ストレスチェックの結果を活用した**職場環境改善**に
取り組みたいの
ですが…

休みがちで、
元気がない
職員がいるのですが、
うつ病
にならないか心配です。
どうしたら？

療養休暇を
とっていた職員が
職場復帰するのですが
注意すべき点などは
ありますか？



職場でトラブルを
起こしがちな職員がいて
困っています。
どう対応したら
よいのでしょうか？

 **電話・Web相談** 

原則、週2日【月・木】
10:00～16:00
(12:00～13:00を除く)

専用ダイヤル

03-5213-4310

 **メール相談**

全日24時間

原則、ご相談に対する回答は、電話相談受付日となります

専用アドレス

menherusodan@jalsha.or.jp

地方公務員災害補償基金
一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協会

詳細は、裏面にてご確認ください

対象者

ご利用者

地方公共団体等の

- 管理職員
- 人事・職員厚生担当者
- 衛生管理者等のメンタルヘルス対策担当職員

※メンタルヘルス不調者本人等は、対象としていません。

相談内容

こんな相談ができます

- メンタルヘルス不調者に対する対応方法
- ストレスチェックの実施方法
- メンタルヘルス対策全般
- ハラスメント事案への対応方法



相談方法

電話・Web相談



専用ダイヤル **03-5213-4310**

相談受付日は、当協会ホームページにてご確認ください。

ホームページURL <https://www.jalsha.or.jp/>



協会HP

受付日及び時間 **原則、週2日【月・木】 10:00~16:00**
(12:00~13:00を除く)

※祝日や年末年始の前後等は、変更があります

メール相談



専用アドレス **menherusodan@jalsha.or.jp**

受付日及び時間 **全日24時間**

※原則、ご相談に対する回答は、電話相談受付日となります

相談内容を踏まえ、必要性が高い場合には、相談員を現地に派遣します。

注意事項

- 相談は、臨床心理士等のメンタルヘルス相談員がご対応させていただきます。メールによる相談は、原則、電話又はメール返信により、電話相談受付日に回答させていただきます。
- 相談内容とお答えした内容については、個人情報や個人・団体の特定に繋がるような情報を削除し、改編した上で、事例等として当協会ホームページで公開させていただく場合があります。

メンタルヘルス対策支援専門員 をご活用ください。

大規模災害又は特殊災害が発生し、職員の惨事ストレスの発生が危惧される地方公共団体（以下「自治体」という。）等に豊富な知識や経験をもつ臨床心理士等がお伺いし、個別面接や心の健康セミナーなどの支援を行います。

1

個別面接



2

心の健康セミナー



3

メンタルヘルスマネジメント支援



1 対象自治体

大規模災害又は特殊災害が発生し、職員の惨事ストレスの発生が危惧される自治体からの要請に基づき、当協会があらかじめ登録した臨床心理士等を派遣し、自治体が行うメンタルヘルス対策を支援します。

一般のオフィスはもちろん、清掃、給食、水道、下水道、保育所、学校、交通、消防、病院など職種を問わずどこにでもお伺いします。支援専門員の派遣に係る費用は一切かかりません。

2 支援の内容

① 個別面接

個別面接により、職員の心の健康状況を見極め、サポートを必要とする職員に対しては相談窓口や医療機関等を紹介します。

※診療行為は行いません。

② 心の健康セミナー（一般職員向け、管理監督職員向け）

職員の PTSD 反応への正しい知識と理解を高め、ストレス耐性を高めることなどを目的とした自治体の研修会等に講師を派遣します。

③ メンタルヘルスマネジメント支援

自治体の安全衛生管理担当者向けにメンタルヘルスマネジメント体制整備のアドバイス等を行います。

※「①個別面接」又は「②心の健康セミナー」と一緒に実施する事が条件となります。

3 支援事業の流れ

1 申し込み

自治体で支援を受けたい支援項目を選定し、当協会へ要請書を提出していただきます。
(個別面接や心の健康セミナーの対象者は、自治体で選定していただきます)
ホームページに掲載する要請書にご記入のうえ、お申し込みください。

<http://www.jalsha.or.jp/>

※応募団体多数の場合はお受けできないことがありますので、ご了承ください。

2 審査及び決定

要請内容を審査し、決定の場合は決定通知をお送りします。

3 事前打合せ

内容、日程、事前提出書類等について打合せを行います。

4 メンタルヘルス対策支援専門員派遣事業の実施

専門員を派遣し、個別面接、心の健康セミナー（一般職員向け、管理監督職員向け）、メンタルヘルスマネジメント支援の実施

お問い合わせ ☎03-3230-2021
一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協会 企画課

一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協会では、地方公共団体のメンタルヘルス対策の一助となるよう、啓発冊子を作成しており、各団体の研修や担当者の実務の際に活用いただいています。以下に掲載以外にも多数作成しています。

<https://www.jalsha.or.jp/pub/pub02/> (連絡先：03-3230-2021)

新入・若手職員のためのメンタルヘルスハンドブック



一人で問題を抱え込まず、ささいなことでも周りに相談すること、生活スタイルを整えること、ストレスに気づき自分でできる対処法（セルフケア）を身に付けることなど、新入・若手職員が押えておくべきメンタルヘルスケアの基本を解説

(令和4年9月発行)

管理監督者向けメンタルヘルス・マネジメントの手引き

管理監督者向けにメンタルヘルスの基礎知識、メンタル不調者の早期発見・早期対応、不調になってからの事後対策、職場の環境改善など「ラインケア」を実践するうえでのポイントのほか、増加が懸念される若手職員のメンタルヘルス不調の傾向と対応策を解説

(令和4年2月発行)



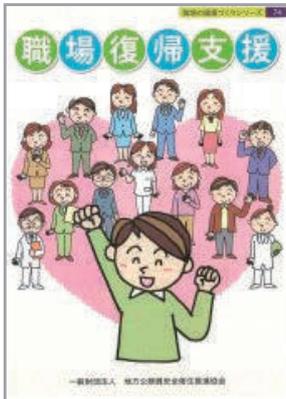
管理監督者のための傾聴法



職場の雰囲気づくりや部下の異常の早期発見などには、日ごろから直接部下と接している管理監督者の役割が非常に重要。話の聴き方の手法である「傾聴」を中心に、管理監督者の役割、いつもと違う部下への気づき、話を聞いたあとのフォローなどを紹介

(平成24年10月発行)

職場復帰支援



産業保健スタッフ等向けに、職場復帰支援の基本的な考え方と、休業開始から休業中のケア、職場復帰の可否判断や職場復帰後のフォローアップまでの具体的な進め方について、ステップごとに解説

(平成31年2月発行)

コミュニケーション活性化による風通しのよい職場づくり

職場での人間関係のストレスを軽減し、気持ちよく仕事をするため、コミュニケーションに関する課題の改善方法や、適切なコミュニケーションによる風通しのよい職場づくりについて解説

(令和2年9月発行)



職場のメンタルヘルス困難事例集 対処のポイントをアドバイス



職場のメンタルヘルス不調について、特に対応に苦慮しがちな事例（困難事例）を取り上げ、発達障害など事例の背景にある要因にも触れつつ、管理監督者や産業保健スタッフ、人事労務担当者が「具体的に何をすればよいか」がわかるよう、対応策について解説

(令和5年2月発行)

メンタルヘルスに係る相談窓口の例

事業主体	概要
<p><職員向け> ※配偶者や被扶養者も利用できる場合もある。</p> <p>地方職員共済組合 (県職員)</p>	<p>地共済こころの健康相談窓口(電話・WEB・面談カウンセリング)</p> <p><URL> https://www.chikyosai.or.jp/division/welfare/call/03.html</p> <p>電話カウンセリング専用:0120-7832-24 (24時間年中無休)</p> <p>面談予約専用:0120-7834-12 (月～金9時～21時(土のみ16時まで)(日・祝日・12/31～1/3を除く))</p>
<p><職員向け></p> <p>各都道府県市町村職員共済組合 (市町村職員)</p>	<p>各都道府県の市町村職員共済組合において、職員向けの相談窓口を設置している組合もある。</p>
<p><主に人事・安全衛生・福利厚生担当者向け></p> <p>地方公務員災害補償基金・(一財)地方公務員安全衛生推進協会</p>	<p>メンタルヘルス対策サポート推進事業(電話・メール等により実務面をサポート)</p> <p><URL> https://www.jalsha.or.jp/schd/schd08</p> <p>①電話・オンライン相談受付 電話番号:03-5213-4310(専用ダイヤル)(原則週2日(月・木)、10時～16時(12時～13時を除く))</p> <p>②メール相談受付 アドレス:menherusodan@jalsha.or.jp(専用アドレス)(受付:全日、24時間)</p> <p>③相談員派遣 窓口による相談内容等を踏まえ、必要な場合には相談員を派遣</p>
<p><主に人事・安全衛生・福利厚生担当者向け></p> <p>同上</p>	<p>(一財)地方公務員安全衛生推進協会が主催する各種研修会・セミナー等</p> <p><URL> https://www.jalsha.or.jp/schd/schd01</p> <p>当該事業に関する問い合わせ:03-3230-2021(安衛協研修課)</p>
<p><職員・家族・人事労務担当者向け></p> <p>厚生労働省</p>	<p>こころの耳</p> <p><URL> https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/</p> <p>①働く人の「こころの耳電話相談」 電話番号:0120-565-455(月・火17時～22時/土・日10時～16時(祝日、年末年始を除く))</p> <p>②働く人の「こころの耳 SNS 相談」 (相談時間:土・日10時～16時(受付は15時30分まで)、月・火17時～22時(受付は21時30分まで)(祝日、12/29～1/3を除く))</p> <p>③働く人の「こころの耳メール相談」 (24時間受付可)</p>
<p><職員向け></p> <p>厚生労働省</p>	<p>こころの健康相談統一ダイヤル</p> <p><URL> https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</p> <p>電話番号:0570-064-556</p> <p>※電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している相談窓口につながる。受付時間等は自治体により異なる。</p>
<p><職員向け></p> <p>(一社)日本産業カウンセラー協会</p>	<p>働く人の悩みホットライン</p> <p><URL> https://www.counselor.or.jp/consultation/tabid/298/Default.aspx</p> <p>電話番号:03-5772-2183(月～土15時～20時(祝日・年末年始を除く))</p>

●こころの耳

「こころの耳」は、働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供しています。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳

ホーム はじめての方へ

働く方へ ご家族の方へ 事業者の方へ 部下を持つ方へ 支援する方へ

HOME > 相談窓口案内

相談窓口案内

働く方 ご家族の方 事業者の方 部下を持つ方 支援する方

一人で悩まず、問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関や窓口を紹介します

あなたの悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関・相談窓口があります。
一人で悩まず相談することで、客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けて一歩を踏み出してみませんか？

働く人の「こころの耳相談」

こころの耳では、各種相談窓口をご用意しています。各ページより注意事項をよくお読みのうえ、ご利用ください。

※「働く人のこころの耳相談」（電話・SNS・メール）は、令和4年4月1日から株式会社明日葉による委託運営となりました。

働く人の「こころの耳電話相談」(旧こころほっとライン)

働く人の「こころの耳SNS相談」

働く人の「こころの耳メール相談」

厚生労働省ホームページ（令和5年3月1日時点）

●こころの健康相談統一ダイヤル

平成20年9月10日より、都道府県・政令指定都市が実施しているこころの健康電話相談等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定する「こころの健康相談統一ダイヤル」の運用を行っています。

こころの健康相談統一ダイヤル

こころの健康相談統一ダイヤルについて

平成20年9月10日より、都道府県・政令指定都市が実施しているこころの健康電話相談等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定する「こころの健康相談統一ダイヤル」の運用を行っています。

1. 全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。
(自殺予防週間(毎年9月10日から16日)及び自殺対策強化月間(毎年3月)の間中は、御相談が集中するため、お電話がつながりにくい場合もございます。)
2. 令和3年10月現在、全都道府県と政令指定都市(札幌市、さいたま市、千葉市、横浜市、川崎市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、岡山市、熊本市)に共通の電話番号を設定しています。
※仙台市、新潟市、相模原市、静岡市、浜松市、名古屋市、広島市、福岡市、北九州市については県で一括実施。
3. なお、令和3年1月11日より、公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本公認心理師協会がこころの健康相談統一ダイヤルの夜間対応として、以下の日時で相談を受け付けています。
※ **日時** 相談可能日：月曜日～金曜日
相談可能時間：18時30分～22時30分(22時まで受付)
※ 月曜日から金曜日の18時30分～22時30分に都道府県及び政令指定都市が心の健康電話相談を実施している場合には、都道府県及び政令指定都市の相談窓口への接続が優先され、相談受付終了後に公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本公認心理師協会に接続されます。
4. 相談に対応する曜日・時間は都道府県・政令指定都市によって異なります。相談窓口の受付日時は、以下の表をご覧ください。

令和4年4月1日現在

こころの健康相談統一ダイヤル [0570-064-556](tel:0570-064-556) おこなおう まもろうよ こころ(ナビダイヤル)

▶ [北海道](#) ▶ [東北](#) ▶ [関東](#) ▶ [信越・北陸](#) ▶ [東海](#) ▶ [近畿](#) ▶ [中国](#) ▶ [四国](#) ▶ [九州](#) ▶ [沖縄](#)

※仙台市、新潟市、相模原市、静岡市、浜松市、名古屋市、広島市、福岡市、北九州市については県で一括実施。

●働く人の悩みホットライン

「働く人の悩みホットライン（JAICO）」は、一般社団法人日本産業カウンセラー協会が運営するカウンセリングサービスです。

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会

文字サイズ 小 中 大 [会員マイページ](#)

● 協会について ● 書籍刊行案内 ● ADRセンター ● 産業カウンセリング研究所 ● メールマガジン ● 個人情報の取り扱い

働く人の悩みホットライン

ホーム > 相談・カウンセリング > 働く人の悩みホットライン

相談・カウンセリング

▶ 全国相談室一覧

▶ **働く人の悩みホットライン**

無料電話相談 働く人の悩みホットライン

☎ **03-5772-2183**

開設時間：月曜日～土曜日 午後3時～午後8時（祝日・年末年始除く）
 相談料：無料（通話・通信にかかる料金は相談者負担）
 相談時間：一人1日につき1回30分以内
 相談内容：職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩み
 その他：1.ご相談の秘密は固く守ります。
 2.災害などやむを得ない事態が発生した場合、予告なく相談をお休みさせていただきます。
 3.この電話相談窓口では、病名の診断や治療方法の提示、現在受けている医療の是非の判断など、医療行為にあたる内容、並びに法律、税務等専門的知識を有する相談は、対応できかねますので、ご了承ください。

（一社）日本産業カウンセラー協会ホームページ（令和5年3月1日時点）

総合的なメンタルヘルス対策に関する研究会
「令和4年度 総合的なメンタルヘルス対策に関する研究会報告書」
令和5年3月発行

地方公務員災害補償基金

03-5210-1342 <https://www.chikousai.go.jp>

一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協会

03-3230-2021 <https://www.jalsha.or.jp>

総務省自治行政局公務員部安全厚生推進室

03-5253-5560 <https://www.soumu.go.jp>

